CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL
Dr. EUSEBIO NAVAS
MÉDICO DIETÉTICO — PLAZA CATALUÑA, 4 - 3.º - 1.ª de 5 a 7
Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de pregun-
tas a su domicilio: Conte, 52 - BARCELONA
El 20 por ciento de descuento a los suscriptores de esta Revista, presentando el recibo de suscripción

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 2.ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS Libros de Arte y Ciencias
VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.
Pidan detalles a DELFOS - C. Real Madrid, 4 - Benemáser (Valencia)

Comedores Vegetarianos de Barcelona
1.—C. Sant Cugat del Vallés, 2, 1.º (plaza Lesseps).
2.—Ronda de San Pedro, 15 2.º-2.ª
3.—Ronda Universidad, 4 1.º
4.—Carmen, 56 3.º.
5.—Sors, 20 1.º (Gracia).
6.—Dr. Dou, 12 1.º 2.ª.
7.—Fontrodona, 3 3.º-1.ª
8.—Comis, 62 (Vallcarca).

Sobres Sorpresa PENTALFA
a 0'25 cada uno. - Se envían por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

SE NECESITAN CORREDORES DE ANUNCIOS para esta Revista
Con la comisión del 50 % al cobrar el anuncio
A 30 pesetas plana y media plana 18 pesetas
Dirigirse a esta Administración

BARCELONA
15 Octubre 1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 19

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana
y de Higiene interna y externa

—¿Qué es PENTALFA?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos, emblema de regeneración Mundial!

—¿Qué es «Trofología»?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *saber comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerarse y evitar las enfermedades.

Director: **Nicolás Capo** — Redacción: **Alcoy, 2 y 10** — Suscripción España: **Año, 6 ptas.**
Administradora: **Sra. Ramona Perera** " América: " **8** "

¿QUÉ SON VITAMINAS?

Vitaminas quiere decir «minas de Vida». Las vitaminas no son substancias sino propiedades químicas de ciertos productos mas o menos naturales, que tienen la virtud de ejercer un papel fundamental en la digestión, asimilación y desasimilación y, por ende, en el metabolismo interno de nuestro cuerpo, sin cuya dinámica el organismo se *desnutre*, enferma y languidece.

Vitaminas no son alimentos crudos como muchos nos imputan que creemos nosotros los trofólogos, (y otros se lo han creído) argumentando que las vitaminas solo se hallarían en los productos crudos (lo que es un error). Las vitaminas se encuentran en todos los productos que corrientemente se usan en la alimentación en mayor o menor grado, excepto en los concentrados de harinas, preparados inorgánicos y productos muy desnaturaliza-

Los baños de vapor, de agua fría, de asiento y con fricción, han pasado a la historia de las curiosidades y extravagancias humanas, como lo es también la farmacopea y la vivisección..., pero hoy, con un nuevo sol de luz, entra en la historia puramente científica: la Trofoterapia, única tabla de salvación de la humanidad moderna.

dos por una prolongada cocción. Incluso en muchas carnes y vísceras de animales hay ciertas vitaminas, lo que ocurre es que su poder de salubilidad es de un poder muy *relativo*, y, por otra parte, tienen de por sí, el inconveniente de robar, con el tiempo, vitaminas a nuestro cuerpo—autovitafagia—empobreciendo nuestra vitalidad metabólica, quitando las vitaminas de los demás alimentos ingeridos, que tenían cierta cantidad. Todo alimento que por sí solo tiene la propiedad de autodigerirse, sin la ayuda de otros, es rico en vitaminas, y, naturalmente, estos son las frutas y los vegetales los más ricos en clorofila y sales.

Prof. N. Capo.

(De «Regeneració», revista de la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña)

LOS PRECURSORES DEL NATURISMO

Los Naturistas del Monte-Verita

(Conclusión)

tos que desea. Esta hoja es echada en una caja-buzón, y algunos minutos después va a abrir su cajón.

Sobre una bandeja son puestos los utensilios y los diferentes platos de aluminio con el caldo de trigo cardeal, el pan completo y frutas, que censtituye la comida vegetariana. ¡Ah señora! yo no le diré que esta comida lisonjee mucho el paladar, pero los iniciados os dirán que no es bueno excitar el apetito, pues es asi como uno llega a nutrirse demasiado; enseguida que ellos se encuentran demasiado nutridos tienen gran placer en comer unos platos sencillos, quizás poco apetitosos para los profanos

Además no hay que creer que sea tan simple la cocina vegetariana. Se prepara en marmitas especiales aptas para concentrar las sales nutritivas de las verduras o de los frutos, que en nuestra cocina habitual dejamos perder por la evaporación, o que dejamos en el agua al cocinarlas. Los cocineros vegetarianos no usan jamás el agua, es el agua de la fruta o de la verdura que debe servir para ayudar a cocinarse.

Pero he aquí la comida terminada. Es corta. Los naturistas que han terminado de comer, muy bien según parece, ellos mismos van a lavar sus platos en un estanque de agua corriente donde los recipientes se limpian facilmente.

Es por este pequeño detalle que pasamos de la higiene a la filosofía.

Filosofía naturista

No hay o casi no hay sirvientes en Monte-Verita. Cada uno se se sirve el mismo, pues el trabajo es necesario a la salud. Las señoras hacen su cama, los hombres cultivan el jardín y el señor Swetchine, ayuda de campo del zar, hace su cama y limpia sus platos.

Es verdad que la organización interior está montada con vistas a hacer el servicio lo más facil posible, especialmente para los que no tienen costumbre. Las celdas son provistas de agua caliente y fría y de limpiadoras automáticas. Ya hemos explicado el sistema de cajones para las comidas. Todo es simplificado, y esta vida crea entre los colonos una admósfera de igualdad que nos acerca a las teorías tolstoyanas.

Además el precio por día de los que quieren ir a vivir al Monte-Verita, es bastante económico. La empresa no tiene nada de comercial y su director busca solamente aumentar el número de pabellones.

Un pensionista paga por habitación y comida, de 5 a 9 francos por día.

Cinco por ciento de reducción por tres meses, diez por ciento por seis meses, y así sigue. Se hacen tombién precios de familia.

Las propinas son absolutamente prohibidas.

Porqué se debe ser vegetariano

Si hemos de creer a los naturistas, todos los que vivimos la vida civilizada, somos nuestros propios asesinos.

La enfermedad no debe existir si vivimos según la verdad.

Contra la enfermedad el hombre lucha por medio de las medicinas.

Es un error, pues la medicina jamás cura, al contrario, por medio de las drogas ayudamos a la desorganización de nuestro cuerpo.

Uno de los primeros factores de nuestro estado de enfermedad habitual es nuestra alimentación, que no es otra cosa que un en-

Después de una temporada que un hombre no come carnes, el sér se sensibiliza de una manera tal, en virtud del despertamiento de la vitalidad, que *incompatibilidades* que antes no se sentían en todo el sistema trófico, se sienten entonces agudamente, y los que, ignorando la Trofología remedian esos trastornos con baños, vuelven a comer al otro día verduras y frutas, pan y patatas juntos, miel y tomates... y de nuevo, los trastornos se presentan y nuevos baños a darse... Y así estamos en un cuento de nunca acabar!

venenamiento lento. Comemos demasiado excitando nuestro apetito por medio de salsas y especies, y nuestro organismo está obligado de eliminar el 60 por ciento de los alimentos que ingerimos. El cuerpo elimina mientras puede por la fuerza de la naturaleza defensiva, pero llega un día que se cansa, y no elimina más: es la enfermedad, la muerte.

Además todo concuerda a comprobar que nosotros no somos hechos para ser carnívoros: nuestros caninos demasiado cortos, nuestro intestino demasiado largo... ¿Porqué entonces obstinarse a comer una alimentación, que forzosamente a la larga, si no nos rinde verdaderamente enfermos, nos trae este cortejo de pequeñas miserias, que llegamos a considerarlas como naturales: el reumatismo, la migraña, ahogo (asma), la adiposidad, la arterioesclerosis, la vejez prematura?

Yo explico fielmente lo que he visto y lo que se me ha contado en mi visita al Monte-Verita.

Aún me queda establecer la mentalidad de los naturistas con los cuales he podido conversar.

Esas gentes son verdaderamente diferentes de las que se encuentran en la vida ordinaria. Se desprende de ellos algo de esta dulzura y de esta fé místicas que uno encuentra en los conventos; y sin embargo, repito, que ninguna idea de religión o secta existe entre ellos. Son simplemente higienistas que se guardan hasta de ser filósofos.

Ellos, sin embargo, no viven por la materia solamente. Cultivan las artes en la colonia. Hay una exposición de pintura en el pabellón central, y al atardecer, en la sala de música se ensayan las últimas partituras que por la tarde ha traído el correo sobre su asno.

...Así el día se pasa rápido en compañía de esas gentes dulces, benévolas, de alma septentrional, muy diferentes de nuestro espíritu latín.

En el momento que me despedía del Sr. Ocdenkove y le estreché la mano para resumergirme en la infame civilización, el me mostró un bebé de cinco o seis meses completamente desnudo que se recreaba echado en la pradera arrastrándose y riendo dichoso desde la mañana.

—Mirad este bebé, me dijo el director, su madre le puso a la sombra de ese tulipán porque hace una hora el sol quemaba, pero

Los baños externos de agua no curan, las medicinas menos aún: los médicos que recomiendan tales cosas son *ignorantes* de que lo que en realidad cura son los *baños internos* de zumo de frutas.

la brisa del lago se ha levantado, el tiempo ha refrescado y he aquí que el niño mismo se arrastra a cuatro patas hacia el sol para calentarse.

Tiene seis meses, la naturaleza le guía, ¡siempre la naturaleza!

Con estas palabras, desciendo de la montaña, contemplando la silueta del naturista inclinado y soñador, hacia el niño desnudo que rie al sol.

JULES CHANCEL.

Traducido de la revista «Vivre integralment», por Franco Monclus. París.

¿QUÉ ES LA VIVISECCIÓN?

Vivi, quiere decir *Vida,* y sección, quiere decir, como muy claramente lo indica, separación truncamiento o cese de la vida. Matar en vida. Entonces vivisección es la práctica salvaje e inutil de *descuartizar los animales en vida*, con el pretexto y la pretensión de ayudar el Estudio de la fisiología humana. A estos experimentos le llaman investigaciones científicas, y son pomposamente amparadas por las academias de medicina de casi todo el mundo. No hace mucho tiempo, otra clase de vivisectores, quisieron probar el germen del «tracoma» en un condenado a muerte (a la silla eléctrica), como no bastándoles los pobrecillos animales, desean invadir, los verdugos de la ciencia médica, el campo de los desgraciados reos, no fijándose en los medios para lograr satisfacer sus fines de curiosidad y caprichos clínicos más que un elevado sentimiento de laborar por el bien de la humanidad—como dicen—porqué si eso fuera cierto podrian trabajar muy bien en otro sector más positivo y eficaz dentro la misma medicina. Y para eso remitimos al lector a los interesantes trabajos que se han hecho y continuan aún haciéndose por médicos y sabios pensadores contra la vivisección, en Francia, Inglaterra, Alemania y América, entre ellos todo lo que publica la Liga Argentina contra la vivisección que inunda periódicamente los centros de las bibliotecas culturales con folletos, revistas, libritos, hojas, periódicos con clichés y fotografías de las inhumanas prácticas de la masacre en vida de los animales de Nuestro Señor, con datos serios y documentados, y damos aquí su dirección por si hay algún lector nuestro que se interese por dicha literatura, pudiéndola pedir sin reparos que se le inviará gratuitamente: «Antivivisección», calle Sarmiento, 2478 - Buenos Aires (R. A.)

La Medicina del Estado

Defunciones ocacionadas por la vacuna antituberculosa calmette

La prensa de estos dias publica las siguientes noticias: Lubeck, 20 (por T. S. H.) Segun comunicacion de la Oficina de Higiene, 243 niños tratados con el Suero Calmette han caido enfermos diez y siete de ellos han fallecido. Wolf. Lubeck, 20 (P. T. S. H.) La investigacion sobre la causa del fallecimiento de los niños tratados por el Suero Calmette, establece que estos murieron *a causa de la tuberculosis*. El profesor Schlesmann, eminencia médica, escribe en «Las Noticias» de dresde, las suiguientes declaraciones: Les ensayes que hicimos en menos con el Suero Calmette, *no confirmaron* los hechos que Calmette afirma en su libro. Los menos tratados con el suero *murieron* cuando se les inoculó la *tuberculosis*, *lo mismo* que los menos que *no habian tratados con el Suero Calmette*. Se ha celebrado una reunion de padres de los niños tratados con el Suero Calmette y en ella se ha protestado por unanimidad, contra la aplicacion del Suero Calmette, cuya ineficacia está *comprobada por eminencias medicas*. Se reclaman medidas eérgicas para reparar en lo posible los daños causados por este tratamiento. Ademas se aprobó una preposicion pidiendo una indemnizacion por parte *del Estado*. Wolf. Berlin, 20 En el Consejo del Reichtag, el ministro de Gobernacion ha ordenado una en cuesta para depurar responsabilidades, recomendado a todos los Gobiernos de los Estados alemanes, que *suspendan* la vacunacion antituberculosa. Fabra. Lubeck, 21 (por T. S. H.) Ha fallecido otro de los niños tratados por el Suero Calmett. De los 276 niños tratados con dicho Suero, *solo* han dejado de *enfermar* hasta la fecha, 61. Wolf. Lubeck. 22 (por T. S. H.) Los diarios dicen que ha fallecido otro niño de los tratados con el Suero Calmette. El número de muertos se eleva asi a 20. Otros diez niños se hallan gravisimos. Otros niños tratados con el Suero Calmentte han caido enfermos estos dias. Los diarios ponen de relieve la información del diario hungaro Az en la que dice que cinco tuberculosa a sus subditos, el Gobierno aleman puede estar satisfecho de su obra. Y una conducta análoga a la del Gobierno alemán, es la que vienen observando tambien Gobiernos de otros paises, que como copiaron ne Alemania, el Servicio Militar Obligatorio, que todos hemos precenciado los optimos frutos que dió con la Guerra Europea, y lo que celease han apresurado a copiar también de Alemania, la imposicion «manu militari» de las vacunas y sueros preventivos de ci rtas

enfermedades preeminentes, según su criterio burocrático. Ya que no otra cosa, digamos a esos Gobiernos con el personaje histórico: «MATA, PERO ESCUCHA».

En otros tiempos, cuando el Estado, y por consiguiente los Gobiernos se contentaban con administrar y gobernar a los pueblos, eran los médicos clínicos y los enfermos quienes en libre y común acuerdo adoptaban los métodos y sistemas curativos que creían más convenientes según sus deseos y sus temperamentos. El Estado, no excediéndose en sus atribuciones sobre el particular, se limitaba a facilitar la enseñanza médica y a librar los correspondientes certificados de abtitud a quienes públicamente habian demostrado la necesaria suficiencia para ejercer la profesión médica. Como ocurría con los ingenieros, arquitectos, abogados, farmacéuticos, etc., etc. Sin imponer jamás *su criterio médico* al ciudadano, como tampoco se le imponía en materia de ingeniería, arquitectura, abogacía, farmacopea, etc., etc. Aún cuando rigiesen el Estado médicos eminentes, formando parte de estos o aquellos Gobiernos. Hoy ya va siendo otra cosa, porque incluso Gobiernos de los que no forma parte facultativo alguno, se atreven a *opinar* en cuestiones médicas, y no ya solo a opinar, sino incluso a *imponer su opinión sin apelación posible* a los ciudadanos. Obligándoles por la fuerza a medicarse aún sin estar enfermos, para no llegar a estarlo. Y por si ello fuera poco, adminisirando a sus súbditos medicamentos de tal toxicidad i virulencia, que ocasionan a veces hasta la muerte. Los medicamentos que antes ingería el hombre libre y voluntariamente por la vía bucal, permitían en la mayoría de casos enmendar el engaño o el error sufrido, ya que en muchos casos los mismos órganos digestivos instintiva y expontáneamente expulsaban la materia nociva o perjudiçial equivocada o indebidamente ingerida. Y cuando no, quedaba todavía el recurso de provocar artificialmente la expulsión del agente nocivo al organismo. Actualmente, con la intromisión del Estado en materia Médica, y con la imposición no ya de agentes ingeridos por vía bucal, sino de otros introducidos fraudulentamente en nuestra sangre de un modo insidioso e irreparable en sus efectos, inyectando directamente en nuestras venas o en nuestras arterias pre-

Diez y ocho siglos costó a un grupo de hombres, a través de los tiempos, en derrumbar a la falsa medicina, pero... por fortuna, poco trabajo nos ha costado a los trofólogos en echar abajo la farsa de los baños, que en muchos llamados naturistas eran como misas de todos los días, los que con el tiempo embrutecen a la célula nerviosa o la rebajan de vitalidad.

parados como el Suero Calmette, de que nos habla la prensa. Que nuestro organismo absorve y ya no puede expulsar, produciéndonos incluso la muerte, cuando no enfermedades incurables.

Hoy las nuevas teorias médicas, no se elaboran junto al lecho del enfermo, ni en la práctica de los hospitales. Ven la luz en los laboratorios, como en aquellos otros en que un día se buscaba la piedra filosofal de los alquimistae. Y como los Laboratorios y los Institutos Microbiológicos se multiplican, las teorías y los descubrimientos extraordinarios son cada dia más numerosos. El químico y el bacteriólogo son los protagonistas de tan sensacionales descubrimientos. Y casi no hay año en que no aparezca un suero o una vacuna nueva. La Microbiología va cada día más extraviada por regiones totalmente desconocidas de aquellos que pretenden guiarla. Debió tomar por guía al botánico y en su lugar tiene al médico: y el médico ignora en absoluto el mundo de las plantas microscópicas en el que viven los microbios. Sus conocimientos en Botánica y sobretodo en Fisiología vegetal, son casi nulos; sus conocimientos químicos no son mucho mayores. Solo le queda su imaginación, dispuesta frecuentemente a crear maravillas. No precisaba otra cosa, para llegar a las fantásticas historias de la Microbiología. El doctor Bourget, catedrático de Clinia Médica y Director de un hospital en Suiza, afirma, que con una dosis de cierto suero que cuesta cinco francos, se puede preparar por *valor de veinte y ocho mil francos* de «Tuberculinas», inyectables vendidos a tres francos el frasco. Quizás esto explique la colosal preponderancia y el absoluto imperio de la moderna Sueroterapia. Pero ello no impide que ante sucesos de la índole del que la prensa de estos días relata, todo hombre consciente de sus deberes y de sus derechos, reaccione y proteste desde lo más íntimo de su sér, contra la inconcebible e incalificable intromisión del Estado en materia médica, obligando al ciudadano a someterse a la acción de agentes medicamentosos desconocidos y peligrosos, que si no siempre ocasionan desastres macabros como el último producido por el Suero Calmette, casi siempre perjudican el organismo del hombre, disminuyendo nuestras naturales defensas orgánicas al impedir que luchemos y venzamos la enfermedad de acuerdo con las incontrarrestables e invariables leyes que rigen nuestra vida animal, como las de los demás seres de la Creación, único modo de fortalecer y reconstituir nuestro cuerpo. Y aunque asi no fuera, no es quién el Estado, no son quién unos cuantos hombres al frente de un Gobierno, para decretar ni imponer estos o aquellos métodos o sistemas curativos a sus ciudadados, mucho menos tratándose de agentes de la toxicidad, virulencia y consiguiente peligro, de los modernos Sueros y Vacunas. Ello en el terreno de la moralidad y del humanitarismo que debe exigirse en toda acción tutelar de Gobierno. Porque en cuanto al derecho y a la razón, de admitirse esa posibilidad y esa actuación del Estado, habría que admitirla también en todos los demás órdenes de nuesíra vida, y el ciudadano tendría que someterse también y con mayor motivo por ser elo menos molesto y peligroso, a la clase de trabajo o actividad que el Estado creyese más útil y conveniente, al género de vida más higiénica, a la alimentación a su parecer más sana, y en fin a cuanto al superior y mejor criterio del Estado pareciese más ventajoso. Y como en la antigüedad existió la imposición religiosa, habría que someterse hoy a la imposición Sanitaria... de Estados según se va viendo asesorados por nulidades o por traficantes. Y a eso, no hay derecho.

ANDRÉS MASÓ Y LÓPEZ
Abogado

La Fiesta y Banquete: No olvide Vd. de acudir el 26 de Octubre, a la 1 de la tarde, para la comida, y a las 5 para la fiesta familiar

Volvamos a los vegetales y frutas

No los remedios, sino la Naturaleza es la que cura; la virtud de aquéllos consiste sólo en ayudar a ésta.
Hipócrates.

La humanidad parece va despertando algo del letargo en que había caído a fuerza de tanto digerir carne. Comida en la que no predominaba ésta, no se consideraba como tal. Hasta la gente modesta, forzada a un vegetarianismo precario, esperaba anhelante las grandes solemnidades para celebrarlas comiendo carne. Fuera de ella era imposible concebir nutrición consistente y eficaz, no sólo para cualquier trabajo corporal o mental, sino ni hasta para el sólo desarrollo o mantenimiento. La carne hace carne. Y al influjo de ignaros y rutinarios prejuicios como éste, siempre halagadores al desenfreno de la incontinencia, la humanidad se ha ido envenenando

en el decurso del tiempo y la tara por intoxicación alimenticia a base de carne, ha llegado hoy día a ser tan enorme, que cada vez se va extendiendo y diversificando más el capítulo de las «Enfermedades de la Nutrición» hasta constituir una especialidad muy socorrida.

Desde la gota, que como anticipo de la justicia inmanente, inmovilizaba con agudos dolores acabando por consumirlos, a nuestros antiguos magnates, prelados y reyes, hasta el vulgar artrítico de nuestros días, pendiente del bicarbonato o el urodonal, la gama y multiplicidad de los estragos carnívoros es infinita. A fuerza de comer carne, hasta habíamos conseguido deformar el tipo humano creando otro nuevo. Aquella figura esbelta, de líneas armónicas y sobrias que transparentaba la flexibilidad, la potencia y el movimiento, que nos legara la estatuaria griega, había quedado convertido en el tipo panzudo, con mofletes y sotabarba, de movimientos ondulantes y remisos y disneico al menor esfuerzo.

¿Es esto anatemizar de la carne para declararse naturista y vegetariano? Sin que comparta estos sistemas en lo que tienen para mí de excesivamente dogmáticos y rigoristas, alabo su orientación y más que nada sus proselitismos en cuanto significan reacción saludable contra esa tiranía de la carne en nuestro régimen alimenticio actual.

Por eso decía al comenzar, que hoy día parece que la gente ya no mira con indiferencia estas cosas, y ya por «snobismo» unos, ya por convencimiento otros, aunque todos con resistencia y hasta desconfianza, van concediendo más beligerancia a los vegetales y frutas como base sana de una alimentación racional y completa. Beligerancia y atención que irá en aumento, si los médicos empiezan por educar a sus enfermos en estas prácticas altamente higiénicas. No hay más que ver con la frecuencia que hasta la gente que no es profesional se ocupa de la riqueza en vitaminas de ciertos alimentos y bebidas, de la preferencia que sienten por los jugos condensados de frutas en forma de bebidas no fermentadas, de la vulgarización de ciertas curas de frutas, como uvas, naranjas, etc.

Sin carne, como base esencial e imprescindible de un régimen alimenticio, se puede vivir y vivir bien y mejor que con ella, rindiendo todas las calorías necesarias nuestro cuerpo y todos los esfuerzos nuestra mente. Recuérdense la sobriedad y alimentación exclusivamente vegetal de las razas orientales primitivas, sin descender a la averiguación de si nuestro hombre primitivo fué hervívoro solo o carnívoro también, razas que impulsaron el desarrollo fecundo de la humanidad. Véanse hoy en día los pueblos asiáticos que sólo se alimentan casi de arroz, cómo se reproducen y rinden un esfuerzo corporal, constituyendo su mano de obra motivo serio de competencia en la concurrencia mundial.

Precisa un cambio de frente en nuestra alimentación, dando de lado a tanta carne y mirando con más cariño y preferencia a los vegetales y frutas que con sus jugos que extraen de la tierra fecundada por el sol, son como inyecciones de salud y vida para todo aquel que las ingiere. Y en este terreno Valencia y su región gozan de incomparable privilegio, que constituye un verdadero don sobrenatural, lanzando al mundo sus mejores y más sazonados frutos para una sana nutrición. Desde el arroz, base consistente de una alimentación suficiente, pasando por las variadas y sabrosas hortalizas y llegando a sus frutos jugosos y aromáticos, son todos de una riqueza incomparable en principios de un alto valor nutritivo. Podrán otros terrenos de aquende y allende los mares producir vegetales y frutas que invadan con más abundancia los mercados mundiales, pero sin el tipo genuino de calidad como los que produce esta vega valenciana que llevan en su esencia la fragancia y el sol de la tierra que los produce y que tan bien saben apreciar los habitantes del brumoso septentrión. Los otros son tipos más artificiales, más standardizados, creados por una selección de cultivo intensivo que todo lo subordina a la cantidad y que pretende suplir lo que el terreno no da.

El día en que la humanidad aumente más la proporción de vegetales y frutas en su ración alimenticia a costa de la carne, no sólo se librará de muchas de las crónicas dolencias que le afligen aumen-

tando la euforia del vivir, sino que yo creo que hasta se llegará a crear un nuevo tipo de hombre más sano, fuerte y bueno.

Dr. J. Jover,

(De «Frutográfico», *ex-alumno interno de los Hospitales de Madrid*

Sección Trofoterapia

Régimen para el mal de garganta

El dolor de garganta viene por la sangre sucia. Al levantarse tomar el zumo de un limón y de una cebolla igual cantidad. Ejercicios de respiración y baños de sol a la espalda, y de vapor a la garganta 30 minutos

Desayuno: Caldo de ciruelas y las ciruelas bien hervidas, y media sandía madura y poco pan dextrín negro.

Mediodía: Melón bien maduro, un plato de sopa de copos de trigo cocido solo con mantequilla de leche de vaca y abundante cebolla, algunas ciruelas bien maduras y 2 a 3 peras. Todo bien masticado y comido con pan Dextrín negro, remojado con jugo de uva o agua.

Cena: Un kilo de melocotones, pan, un plato de sopa como mediodía y una o dos yemas de huevo.

Fomentaciones de paños bien calientes a la garganta al irse a dormir, y al final ponerse rodajas de limón atadas con un pañuelo para que no se caigan. Tratar de respirar siempre cerrando la boca.

Régimen crudívoro depurativo

Desayuno: A las siete y media: ensalada de lechuga, tomates, rabanitos y 25 gramos de almedras.

Mediodía: A la una: ensalada completa de lechugas y tomates, y de 50 a 100 gramos de almendras o piñones. Final 2 manzanas.

Cena: A las seis: ensalada de lechuga, rabanitos, zanahoria y cebolla (sin tomates) y zumo de 2 a 3 limones y 2 yemas de huevo cocidas. Al final 2 manzanas.

El baño interno. 3 días de régimen para un reumático

Desayuno: Caldo de ciruelas, 2 a 3 tazas (20 a 25 ciruelas en 2 litros y medio de agua y una hora de hervor.

A las once: Caldo de verduras (acelgas, apio, cebolla, col, zanahoria y un poquitín de aceite en 8 litros de agua y hervir 2 horas o más). Colado este caldo tomar una taza cada media hora con el zumo de medio limón en cada taza, hasta las ocho de la noche. Conviene orinar mucho, así salen los ácidos y le descargarán.

Respiraciones profundas estando en cama. Mucha quietud, pero activa respiración solo por la nariz. Los demás días: melón, uva y pan negro Dextrín, las tres comidas hasta 15 días y la cura en su primer grado está hecha.

Régimen para un principiante

Al levantarse tomar el zumo de 2 limones con un poco de agua.

Desayuno: A las ocho: una taza de caldo de ciruelas (2 litros de agua, 15 ciruelas), café de malta y pan Dextrín con un poco de miel; y al final 2 a 3 peras maduras. Todo bien masticado y ensalivado perfectamente. No conviene comer aprisa.

Mediodía: A la una: Sopa de acelgas abundante y mucha cebolla, con pan Dextrín negro, una yema de huevo en el plato de la sopa. Abundante ensalada de lechugas, escarola, tomate y cebolla, poco aceite (sin sal ni vinagre), con pan. Al final, 2 manzanas y algunas almendras crudas y peladas.

Nota: Tomar un poco de zumo de limón antes de cenar.

Cena: 2 libras de peras maduras, 1 yema de huevo y un poco de pan Dextrín negro.

Baño caliente de agua antes de ir a la cama, uno solo cada día de 3 minutos para dormir mejor. No olvidar nunca la respiración.

Régimen para una persona extriñida

Al levantarse tomar el zumo de un limón con un poco de agua. Friccionarse todo el cuerpo con limón y luego lavarse bien con una toalla todo el cuerpo; 5 minutos de respiración lenta, hacer entrar el aire solo por la nariz.

Desayuno: Caldo de ciruelas (de 15 a 20 en un litro de agua, hervir una hora), tomar una taza con pan Dextrín negro y 2 manzanas.

Mediodía: Copos de trigo o trigo machacado cocidos con cebolla y agua, y en el plato servido ponerle un poco de queso tierno rallado. Comerlo con uva (una libra) y medio melón maduro y pan Dextrín con una yema de huevo. Al final una manzana. Ensalivando y masticando todo bien se hace una mejor y eupéptica digestión.

Tomar sol al estómago a la mañana o a la tarde, 30 minutos, haciendo respiraciones profundas; después lavarse.

Cena: Tomar el zumo de un limón antes de cenar. Cenar col y acelga con cebolla cocida con poquitín de aceite. Ensalada de tomate y lechugas y zanahorias rallada, pan dextrín negro y algunas almendras. Masticar bien todo. Al final tomar una manzana. Darse un paseo de 25 a 30 minutos antes de ir a dormir.

Nota: Volvemos a advertir a nuestros apreciados lectores que todos estos régimenes están probados y controlados en la práctica diaria en todos los alumnos enfermos que entran en nuestra Escuela. Los resultados eminentemente prácticos que ellos dan no queremos decirlo nosotros. Vosotros mismos investigad y comprobadlo después.

Divulgaciones Científicas

Todos los miércoles, a las 9 de la noche, el Profesor N. Capo en el local de la Escuela «Pentalfa», Alcoy, 2 y 10, trata en forma clara y sintética el problema de la alimentación humana en su aspectos higiénico y científico. Ahora va exponiendo el valor nutritivo y medicinal de los alimentos naturales y su desarrollo físico-químico, detallando además lo que son alimentos *energéticos*, *albiminosos* y *catalíticos* o mineralizadores, y su afinidad química, como su contraindicación en ciertos casos morbosos o lesiones anatómicas. Seguirá estudiando la ciencia Trofológica en su faz moral y armónica.

Cada día vemos nuevos elementos en nuestras clases-conferencias semanales, debido a los interesantes temas que se tratan. Invitamos a todos los simpatizantes y amigos a la asistencia a dichas clases, útiles en todo sentido a las madres, a los padres y a la juventud.

Tener siempre en cuenta que la vida del hombre depende de su alimentación y ambiente psíquico en que se desarrolle, como a igual del oxígeno que respira. Conócete a tí mismo y conocerás a los dioses, decían los antiguos, y estaban acertados.

"Labor omnia vincit"

A los pobres

Teniendo en cuenta su infortunio, su mísero destino en el engranaje social, su situación indeseada de desheredados y despreciados en el concierto social y para que también ellos puedan igualmente tener un tiket en el gran banquete de la Vida, PENTALFA les ofrece una fortuna que muy pocos millonarios poseen, en el interesantíssimo folleto del Dr. Romero, titulado

"¿Queréis ser ricos? ¿Immensamente ricos?"

Trabajar, trabajar y trabajar, hasta llegar a su lectura y obtener así la gran revelación, que es como un secreto como una clave para conquistar el mayor de los tesoros: ¡La VIDA!

A un suscriptor de Madrid que nos ha preguntado ¿qué dieta es la que produce ácidos en la sangre la de frutas o la de carnes? Le contestamos:

¡LA CARNE PRODUCE ÁCIDOS!...

La luz del Vegetarismo científico va poco a poco penetrando en la mente de los padres de família, visto en la práctica los continuos envenenamientos y autointoxicaciones con los embutidos, salchichas, jamones, moluscos y almejas, como los terribles trastornos del bacalao y el atún, enemigos terribles del estómago, hígado y páncreas. En su desdoblamiento digestivo se convierten en ácidos corrosivos de nuestra sangre y tejídos, favoreciendo

campo a la nefritis, a la anemia (porque el verdadero sentido de la *anemia* es sangre sucia, es decir: *ausencia de sangre pura),* a la arterioesclerosis, gota, reuma y demás males de la *diátesis úrica*. Los ácidos en nuestro organismo no los *generan* las frutas, los *limones,* los *tomates,* ni las ensaladas, como creen algunos falsos naturistas, sino que son las *malas combinaciones químicas de los alimentos, inafines microbiorgánicamente* entre si; como por ejemplo leche con huevos, carnes y grasas en comidas que directa o indirectamente entren azúcares o lácteos, frutas ácidas con arinas, leche y frutas, verduras y azúcares, oleaginosas y frutas azucaradas, o uvas e higos con verduras o ensaladas. Hay entonces que comer, por lo contrario, todo compatiblemente, para no tener fermentaciones ni *pesos* intestinales, para ir bien, y sin ácidos!

N. CAPO

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Mis Universo 1930

La prensa nos dice que «Mis Universo» se casa con un abogado de Filadelfia, y nosotros no queremos pensar que sea para que en caso de divorcio les salga más barato, sinó que dicho casamiento obedece a puras simpatías.

Bernard Shaw y la belleza femenina

Una de esas mujeres elegantes y bonito rostro, que era el blanco de todos los clubs de la alta sociedad, se declaró enamorada locamente del gran dramaturgo inglés, diciéndole en la carta que podrían tener un hijo perfecto siendo ella extremadamente hermosa y él, el padre, uno de los primeros talentos de la tierra, a lo que Shaw contestó:

—Bien estará nuestro matrimonio, pero si ocurre todo lo contrario? como por ejemplo que salga tan horriblemente feo como yo, y de una inteligencia como la madre... Sería horroroso el espectáculo; por tanto, renuncio a dicho matrimonio.

Se pasa 41 años sin cobrar

La prensa nos trae la curiosa noticia de un labrador yanqui que se pasó 41 años siempre trabajando para sus caseros, sin cobrar ni un céntimo voluntariamente. Amor grande a las patatas y a las verduras tendría el hortelano de California, y tanta ha sido la popularidad del simpático Thompson que un diario de San Francisco le abrió una suscripción para convertirle en «recordman» de cobrar mucho sin trabajar y antes, trabajar mucho sin ganar nada. Apesar de que tuvo un gran éxito el súbdito del Tío Sam, nosotros no recomendamos dichos «records» mundiales —que tal vez se pondrán de moda—por muchos motivos... ¿No adivina uno el lector?

«La Salud»

Hemos recibido, enviado por su proloquista el Prof. José Castro, un ejemplar de «La Salud por la alimentación Racional y compatible» de J. Nicanor Tinker, de Panamá, editado por la casa Maucci.

Agradecemos el envio muy cordialmente

De higiene. Lo que todos deberíamos saber para los ojos.

Es perniciosa la costumbre de frotarse los ojos, pues el globo del ojo, apre-

tándolo, llega a aplastarse y acaba por debilitar la vista.

No deben usarse pantallas de un color verde subido, ni lentes azules, pues son un peligro para la vista. Los cristales deben ser grises o amarillentos.

El mejor tónico para los ojos es un baño de agua fría, teniéndolos metidos en el agua de una jofaina o de una taza, manteniéndolos abiertos durante dos minutos, cerrando y abriendo los párpados tres o cuatro veces para que se refresquen por dentro.

Procúrese que el agua sea muy limpia y fresca, y séquense luego con una toalla muy fina.

Si se tiene la vista débil añádase al agua un poco de sal común o bien limón.

—Para aliviar las molestias que causan los orzuelos aplíqueseles una compresa de tela de hilo empapada en agua hirviendo. Repítase la operación varias veces cada cinco minutos, y luego, si es necesario, una vez cada hora.

——

El genio de las finanzas

Un hombre que especula con los astros

El espíritu financiero de los hombres lo ha convertido todo en materia cotizable. Ya no queda nada en la tierra que no esté tarifado con más o menos codicia.

Pero ahora un pobre diablo francès ha tenido la audacia de especular con el firmamento.

Se sitúa en una calle con un telescopio enfocado hacia Saturno. El aparato lleva el siguiente cartel:

«Un franco por astro y por persona.»

Sobre esta tarifa cabe entrar en tratos. Por ejemplo, si se quiere ver alguna estrella «suplementaria» bastará añadir unos céntimos.

Además, al por mayor se obtiene una rebaja considerable. Vistas por docenas las estrellas tienen una cotización bastante más baja.

Pues para nosotros no es nuevo el procedimiento, cuando ya hace más de 6 años que lo puso en práctica el vegetariano de Capanarar, Miguel Fernández, que ahora acaba de escribir un libro, no sobre estrellas.

——

Un servicio doméstico en Siam

Elefantes «amas secas»

Afortunadamente, siempre hay almas bondadosas. Por ejemplo, este amable lector que nos envía un pasaje curioso de las «Memorias del conde de Forbin» (año 1685):

«Los siameses sacan un provecho considerable de los elefantes Los utilizan casi como criados, sobre todo para cuidar de los niños, a los cuales cogen con la trompa y les depositan amorosamente en la cuna, meciéndoles hasta qne consiguen hacerles dormir. Si la madre necesita al niño, da un grito al elefante, el cual acude presuroso con la preciosa carga.»

¡Cuantas madres de família desearian un elefante de esos! Si la naturaleza no se hubiese mostrado con ellos tan excesivamente pródiga... en volumen, tal vez el hombre de las academias de medicina ya hubiera cogido al animal de la formidable trompa para ensayos de vivisección como con los conejillos...

——

En el siglo próximo, la vida del hombre será de cien años, y después del año 2000 la muerte será cosa accidental.

El professor Yving Fisher, de la Universidad de Yale (Estados Unidos) ha hecho una revelación sensacional.

Según él, en el siglo XXI el término medio de la vida del hombre civilizado será de 100 años, gracias a la práctica de la higiene y a los preceptos que cada día se hacen más precisos. Aún llega a más el optimista sabio, pues afirma que, continuando los trabajos, se llegará a prolongar indefinidamente la vida del hombre.

Después del año 2000 la muerte, según dice, será cosa accidental. «Dos biólogos empiezan a abandonar la hipótesis según la cual el hombre nace, crece, se reproduce y muere, porque van convenciéndose de que no hay edad natural o normal para morirse.»

Según el profesor Fisher, los hechos muestran que cuando el hombre llega a su desarrollo físico la máquina funciona con toda perfección y así puede continuar si se la cuida sabiamente.

La higiene que conviene aplicar para no morir no tiene ningún precepto nuevo; más bien es una ratificación de los ya conocidos, y Fisher llega a considerar como causantes de la muerte el alcohol, el café, el té, los excesos de alimentación, los del ejercicio, la fatiga de los ojos y la falta de transpiración del cuerpo que producen los vestidos.

Editograf H. ABADAL

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÀ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO 1'25 kilo **Maquinaria sistema italiano**

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas, remojándolas en jugos de frntas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas !!

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

PANES: Pan tostado en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 y Lauria, 62-BARCELONA

Lacy, 61 - SABADELL

Arrabal bajo Jesús, 14 REUS

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 Teléfono 15805

Mallorca, 247 Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

La Casa SANTIVERI, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas extranjeras

Regala un libro de CINCO pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

Se vende a **50** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Quereis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida. Habla un médico que se confiesa fracasado. Habla un desengañado dando una fortuna al lector. — — — — — — —

Se vende al precio de **1** peseta en esta Administración

Corazón, divulga...?

Si usted cree que la labor de «Pentalfa» es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y los que sufren de heridas morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se trabaja para el bien del Mundo. Compre usted diez números de esta revista y regálelos a sus amigos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo!... Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozcan el Naturismo!

Envíe 2 ptas. en sellos y le enviaremos un paquete

Puntos donde se vende PENTALFA y "El Naturismo en el Bolsillo"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó, Señor Gautrón
En Rosario (R. A.), Pasco, 706. José Abentín.
En Montevideo: A. Capo, Patria, 1265
En Buenos Aires: Librería N. B. Kier, Talcahuano, 1075.
J. E. Dulín, Paso, 58.
En Santiago (Chile): Bandera, 70 - 3 A.
En idem id. Tomás Rios, Santo Domingo, 1114.
En New York: Calle Brandt Broadway, 3605.
En Scranton: A. Guede Box, 7 W.
En Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
En Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
En Habana: Señor Cándido Mañara, Angeles, 12.
ESPAÑA:
Bilbao: Librería Gorriarán, Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Canarias: Sr. Alvaro Torres, Villa de Güimar - Tenerife.
Barcelona: Papelería y Librería «Villan» Rambla del Centro, 8; Rambla de los Estudios, 8(portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los régimenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos. Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. Tres pesetas ejemplar. Pedirlo a esta Administración.

Obras de Carlos Brandt. Pedirlas a esta Administración

	Ptas.
La Superstición Médica, recomendable a los enfermos y fanáticos con las medicinas y operaciones.	4'—
El Sendero de la Salud, de orientación para los que aún comen carnes.	1'—
La Clave del Misterio, indispensable a los investigadores.	3'—
Los Enigmas de la Ciencia, para los que estudian ciencias generales	3'—
Patología Racional, util a los que estudian la Nosogenia humana	4'—
El Fundamento de la Moral, obra cumbre de Brandt y de augusta acogida en el campo naturista . .	3'—
Filosofía del Vegetarismo, es la segunda parte de Fundamento de la Moral	3'—

Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

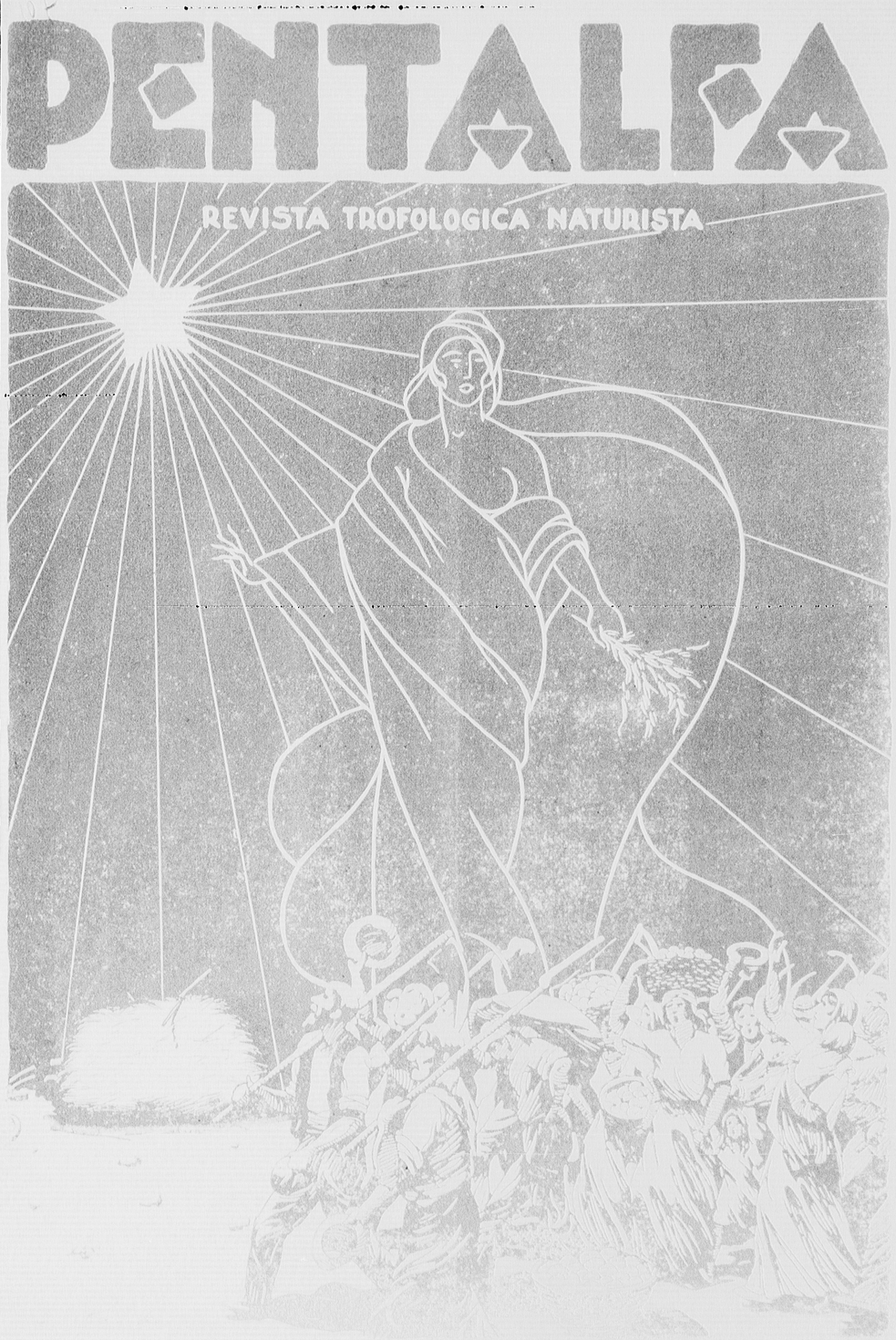
Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
TELÉFONO 79771

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.



Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

TELÉFONO 79771

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.

PENTALFA

REVISTA TROFOLOGICA NATURISTA



Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

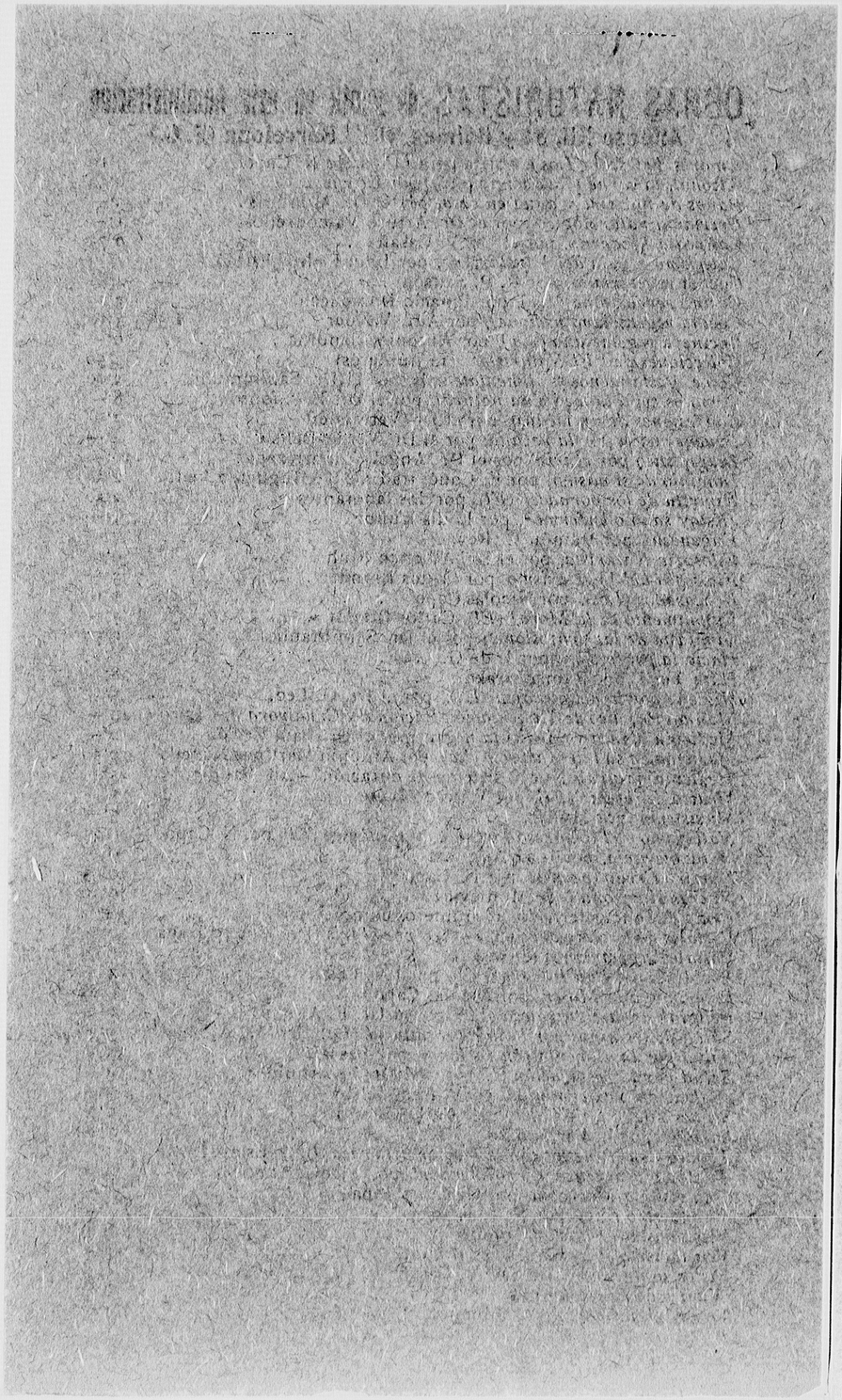
Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el jardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración
Milanesa, 38, 3.º y Balmes, 49, 1.º - Barcelona (E. C.)

Abetos de Oro (Los), obrita para niños, de N. Capo . . . 0'10
Abrigo de cerro y la cabaña (El), por Etxepare . . . 0'50
Abuso (El) del alcohol, causa de la ruina de la casa, por el Dr. Montuna . . . 5'—
Alimentación naturalista, por el Dr. Arturo Vasconcellos . . . 1'—
Arbolito Vegetariano, por el Dr. V. Casañ . . . 0'75
Catecismo y Guía del Vegetariano, por Juan Padrós Rubió . . . 1'—
Cocina Vegetariana, por R. P. Sanson . . . 4'—
Cocina Vegetariana (La), por Ignacio Domenech . . . 3'—
Cocina Vegetariana Racional, por Adr. Vander . . . 2'50 y 3'50
Cocinera Vegetariana (La), por Antonio Blandina . . . 6'—
Colección de "El Naturista" (14 números) . . . 3'50
Come poco, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Salmeraum . . . 2'00
Curas de sobre la Fisiología natural, por el Dr. E. Alfonso . . . 8'—
Confesiones de un médico, por el Dr. Veresseleff . . . 7'—
Degeneración por la cocina, por el Dr. Verdé-Delisle . . . 4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga . . . 10'—
Dinamismo de el mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.) . . . 2'50
Espíritu de los pornadeu (El), por dos laborantes . . . 2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne . . . 1'—
Eugenesia, por Ramón G. Rey . . . 1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth . . . 0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt . . . 3'—
Frutarianos (Los), por Nicolás Capo . . . 0'10
Fisiología de la Moral (La), Carlos Brandt . . . 2'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Salmeraum . . . 2'50
Hacia la perfección, por J. de G. . . . 1'—
Hijos y Padres, por Pantschenko . . . 8'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo . . . 5'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Cruditaria, J. Castro . . . 10'—
Menstruación y Menisma negro, por el Dr. Paul Carton . . . 2'—
Medicina de la triste aquello (La), por Antonio Martínez Noselia . . . 10'50
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander . . . 25'—
Médico del hogar (El), por Alfredo Bosé . . . 3'—
Mi aventura, por Müller . . . 3'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo . . . 0'25
Naturismo ante, por Juan Angelats . . . 8'—
Nuestra Casa (poesía), por N. Capo . . . 0'05
Nuevos Horizontes, de Montevideo . . . 0'10
Obras, encuadernada, 12 números completos . . . 10'—
Palabras de la clase del Diagnóstico por el iris, Dr. Vidaurrázaga . . . 0'30
Pastas vegetarianas (Las) . . . 0'05
Problema de la Vida integral (El), por José Castro . . . 3'—
Recetario a la Mujer, por Nicolás Capo . . . 0'25
Revelación de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso . . . 0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso . . . 3'50
Salud por la alimentación racional, por Hasbrouk . . . 3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy . . . 4'—
Salivación o ascermingo, por Alfred Heisby . . . 3'—
Semillas de la Salud (El), por Carlos Brandt . . . 1'—
Solario, por L. Fernandez . . . 2'—
Tratado y sus fundamentos científicos en la raza (El), J. Esteve Duiña . . . 1'—
Trofoterapia práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo . . . 3.50
Una visita a Moscovia, por Germinal Alba . . . 1'—
Universitario (El), por M. J. Fresser . . . 1'—
Vegetarismo (El), por Uranus . . . 6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt . . . 3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ . . . 0'75
¡Visit! de Buenos Aires . . . 0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez . . . 0'05



MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

D. J. GUARDIOLA

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono **72235**

MIEL DE ROMERO

LEGÍTIMA DE LA ALCÁRRIA

En jarritas especiales:

LLEVANDO UN KILO 2'50 PESETAS
» CINCO » 12'— »

COLMADO CENTRAL BALMES, 77
Teléfonos 77007 - 72986

SE SIRVE A DOMICILIO

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Sra. BERNAD, Dr. Dou, 12, 1.º-2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

Barcelona
31 Octbre. 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 53

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA (NATURISMO SOMÉTICO)
Divulgación de la Ciencia Natural de la educación humana — de Higiene interna y externa

¿Qué es «Pentalfa»?
Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



¿Qué es «Trofología»?
La ciencia de la alimentación, educación física y moral, o sea la ciencia que busca y encuentra los medios para fortalecer y cultivar el cuerpo humano

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Pereza
Redacción: [illegible]
Suscripción España, año 6 pts.
» América » 8 »

La curación de la Anemia

Otro de los absurdos médico-dogmáticos en boga en la actualidad es el de la curación de la anemia perniciosa por medio del tratamiento de ingestiones de hígado, crudo o en tabletas.

El hígado es carne, y si una persona se anemia o empobrece por comer carnes (debido a la carencia de vitaminas en la nutrición) no puede nunca curar una cosa que ha sido causa de enfermedad... ¿Para qué comer todavía carnes si las ha comido toda la vida el pobre enfermo y con ellas se ha enfermado?

El hígado no tiene propiedades curativas, es un excitante de la mucosa bucal y forma ciertos ácidos en las cavidades absorbentes del sistema asimilativo que le perjudica grandemente, y la anemia, lejos de curarse, se empeora por el rebajamiento de vitalidad de la resistencia defensiva de la sangre y el sistema glandular y nervioso. Es un gran error lo que predica como bueno la clínica de Köenigsberg, de la cual ha salido la absurda teoría. Nosotros estamos dispuestos a probarlo en la práctica, ante el mundo, todo lo que afirmamos.

N. CAPO

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**
Prof. N. CAPO
Se envía por correo. Precio: 1'50 Pts.